ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ

БЕИНСА ДУНО

(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ЛЕЧЕБНО ГЛАДУВАНЕ

ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ

БЕИНСА ДУНО

(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ЛЕЧЕБНО ГЛАДУВАНЕ

ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

Книжката е съставена от тематично подбрани и подредени в логическа последователност **извадки** из Словото на Учителя **БЕИНСА ДУНО** (ПЕТЪР ДЪНОВ) (1864 ÷ 1944), живял и работил в България.

©СЪСТАВИЛИ;
Трендафила Балдевска
Ангел Кермедчиев

Още електронни книги на Учителя -
https://archive.org/details/beinsaebooks

-

СЪДЪРЖАНИЕ

СЪДЪРЖАНИЕ

ЛЕЧЕБНО ГЛАДУВАНЕ

ГЛАД

ПОСТ (ГЛАДУВАНЕ)

ВИДОВЕ ПОСТ

КОГА ДА ПОСТИМ

ЗАПОЧВАНЕ НА ПОСТА

КАК ДА ПОСТИМ

КОЛКО ДА ПОСТИМ

ПОЛЗА ОТ ПОСТА

ПРЕПОРЪКА

СЛЕД ПОСТА

ЛЕЧЕБНО ГЛАДУВАНЕ

Много от сегашните хора умират от изобилие на блага, както пчелите, когато попадат в собствения си мед. Те стават жертва на лакомството си. Не кацват накрая и оттам да смучат, но влизат в средата, в голямото изобилие. *(ВЕЧНО ПОДМЛАДЯВАНЕ·- 56)*.

Човек яде повече, отколкото трябва. Следователно, стомахът му не е в състояние да смели приетата храната и той повече губи, отколкото печели. Тогава човек изпитва едно неразположение. (ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ - 33).

Понякога стомахът приема повече храна, но причината за това е желанието за ядене, което се крие в един център, който се намира около слепите очи. Миризмата на някое вкусно ядене възбужда този център, у човека се поражда желание повече да яде, и тогава стомахът приема тази храна и се претоварва. По този начин, именно, чрез силно желание за ядене, човек разваля стомаха си. Това е крайност, но ако стомахът приема по-малко храна, отколкото може, това е друга крайност. *(ПЪТЯТ НА УЧЕНИКА - 442)*.

Физиологически, ако вие приемете известна храна, която не може да се асимилира от вашия стомах, набират се такива енергии, които раждат болести, и Природата трябва да ни лекува. Болестите в света са един метод на Природата за лекуване на тия излишни енергии. Природата не търпи абсолютно никакъв излишък. Там дето има излишък, всякога се заражда едно лошо състояние. Сега, за пример, съвременните хора, като ядат много, страдат. Само една микроскопическа част от храната се асимилира, а другата е излишък. Този излишък трябва да се изхвърли навън. И всички болести днес се дължат на този излишък. *(ВИСОКИЯТ ИДЕАЛ - 6 беседа - 5)*.

Клетките в човешкия организъм нямат хамбар, в който да складират излишъка от храната. Ако клетките си на правят хамбар, веднага в Тялото на Човека започва да се развива някакъв тумор. Образува ли се Някъде из тялото на Човека такъв хамбар, той вече е кандидат за онзи свят ... Докато в Тялото на Човека няма хамбари, той е здрав и млад. *(ТИХИЯТ ГЛАС - 135)*.

Съвременната наука е открила начин за приготвяне на ястия, но не е открила още онези процеси, които стават при храносмилането, за да се

отстранят Всички утайки. При известни условия на храненето остават отлагания на утайки в организма. *(ПЕТИМАТА БРАТЯ - 75).*

Съвременните лекари отдават много от неразположенията на човека на утайките, които се намират в неговото тяло. *(ТРИТЕ ЖИВОТА - 185).*

Поради неправилните си прояви в човешкия организъм става неестествено натрупване на материя и сила. Като не издържа тези излишъци, организмът заболява. Натрупването става в нервната система, в мозъка, в мускулите и там се явяват заболявания ... Правилният живот се заключава в това - да знаеш какво количество материя трябва да се складира във всеки орган. *(СЪРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА - 11).*

В човешкия организъм има и въздухообразни, и течни, и твърди тела, но понякога става накопление на тия вещества, което се отразява по един или друг начин върху човека. Обаче разумната Природа не позволява да се престъпват законите й, т. е. тя не търпи никакви житници, никакви хамбари в тялото на човека. Всеки ден човек има право да взима от нейните складове само толкова, колкото му е нужно за деня. За другия ден - добър е Господ! Той пак ще даде. Но вследствие отдалечаването на човека от разумните закони на Природата, у него се заражда желание да се осигури, и той всеки ден живее с мисълта да трупа, да събира, колкото може повече. Това негово желание се предава и на самите клетки, в които постепенно става отлагане, натрупване на излишни неоползотворени от организъма материали. Този човек започва да надебелява, да затлъстява и в последствие в него се зараждат различни болести. *(МОК - V г. - 5).*

Знайте обаче, че ако се натрупа у вас повече въглерод например, отколкото от другите елементи, у вас ще се яви един вид болест. Ако се натрупа повече азот, ще се яви друг вид болест. От натрупването на известни вредни вещества в човешкия организъм се раждат хиляди болести. Следователно никакъв излишък не трябва да остава във вашия организъм. *(ООК – IV г. – 3 беседа - 34).*

Неестествените желания, според теорията на германския учен Луи-Куне, представляват натрупана полуорганическа материя в организма на човека. От натрупването на тия полуорганически вещества в организма на човека, тялото му започва да затлъстява, да надебелява: лицето, вратът, коремът му надебеляват. От натрупването на тази излишна материя по тялото, човек започва да се задушава, трудно се движи, запотява се лесно и

казва: „Тежък, лош е моят живот.” ... Неестествените натрупвания, наслоявания са причина за много от нещастията на неговия живот. Човешкият ум може да се натрупа; човешкото сърце може да се натрупа; човешката воля може да се натрупа. С какво? С неестествени желания, които не могат да се реализират. Защо не могат да се реализират? Защото тази материя, която се натрупва в организъма, е полуорганическа и не може да се използва от него. От такива натрупвания, именно, се създава болестта „атеросклероза”, която се явява повече във възрастните хора. *(ЗА СЪДБА ДОЙДОХ·- 5 беседа·- 6).*

Когато в организъма на човека се събират твърди, органически вещества повече, отколкото са нужни, човек трябва по някакъв начин да ги изхвърли навън. Излишъкът ще изхвърли, а ще остави само толкова, колкото му са нужни. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 221).*

Пълнотата още не показва здраве. *(ЧОВЕШКИЯТ ДУХ - 12).*

Ако имате повече материя във вас, отколкото ви е потребна, ще заболеете; ако мускулите ви станат по-силни, отколкото е необходимо, ако вашата нервна система се развие повече, отколкото трябва, непременно идва болезнено състояние. *(КРОТОСТТА И СМИРЕНИЕТО - 33).*

Възрастният човек има много мазнини, които са причина за различните болести. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 100).*

Ако някой много яде и не работи, ще затлъстее много, и скоро викат лекар. Затлъстяването е един признак, че мислите и чувствата не са правилни. Същият закон е и за сухите хора. *(ТРИТЕ ОСНОВИ НА ЖИВОТА - 42).*

Неразбраните мисли и чувства произвеждат натрупване на чужда, мъртва материя върху ума и сърцето на човека. Коя материя наричаме „мъртва”? Която не взима участие в строежа на човешкия организъм. *(РЕАЛНОСТИ И СЕНКИ·- 89).*

Има една мярка, която определя колко пълен може да бъде човек. Аз измервам височината и дебелината на човека и от тези мерки определям колко време може да живее той. Ако е висок 165 см, а широчината на врата е над 40 см, той ще умре от апоплексия (мозъчен кръвоизлив). И обратно, ако е висок над 180 см, а вратът му няма даже 30 см широчина, той ще заболее от туберкулоза. Обаче, разумният човек, като работи върху себе си, може да намали или увеличи широчината на врата, според нормалната

мярка ... Ето защо, когато вратът ви изтънява или надебелява повече, отколкото трябва, нужно е да бъдете будни. *(АБСОЛЮТНА ИСТИНА·- 278).*

Ще пости ли, диета ли ще пази, не е важно - вратът трябва да стане по-тънък. Вратът на човек, който има височина 165 см, трябва да бъде най-много 35 см широк. Ако се намали широчината и стигне до 29 ÷ 30 см, той е изложен на друга опасност. Трябва да се храни по-добре, да увеличи дебелината на врата си. Който може да увеличи или намали широчината на врата си, той може да се лекува. *(БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ·- 95).*

Кръстът или талията на човека, по мярка, трябва да бъде два пъти по-дебела от врата; вратът трябва да бъде два пъти по дебел от ръката (китката). *(ЧОВЕШКИЯТ ДУХ·- 12).*

След като си целувал и прегръщал, след като си ял и пил, казваш: Не искам вече нито едното, нито другото. Ръцете ми отслабнаха, не мога да си отварям устата. Стомахът ми се разстрои от ядене. Какво да правя сега? - Ще постиш три деня, нищо няма да ядеш. - После? - Ще започнеш да изучаваш Евклидовата геометрия. Ще гледаш към небето ... Ще наблюдаваш небето и ще размишляваш. *(ЖИВИЯТ ГОСПОД - 70).*

Когато човек боледува, Природата му казва, че трябва да погладува няколко време, докато се възвърне естественото състояние на силите, които функционират в човешкия организъм. Но ако човек престъпи тия прости правила в Природата и се наяде в това болезнено състояние, непременно ще настъпят лоши резултати. *(В ЦАРСТВОТО НА ЖИВАТА ПРИРОДА·- 30).*

Човек трябва да се чисти. - Как? - Чрез пост. Ще пости, докато дъхът му се очисти. Ако пости, и дъхът му продължава да мирише, това не е никакъв пост. Ще постиш не да отслабнеш, да станеш жълт, като светия, и да изчезнеш от Земята, но да се пречистиш, да не мирише дъхът ти. *(ПЕТИМАТА БРАТЯ·- 206).*

ГЛАД

Гладът е велика, мощна сила, която движи цялото органическо царство. Ние говорим за глада, като сила, която внася импулс,·подтик в човека, а не за онова състояние, в което човек гладува известно време, умори се и заспи. Това е прегладняване, а не глад. Прегладняването не внася никакъв импулс в човека, затова трябва да се пазите от него. Както

всяко пресилване е вредно, така и прегладняването не води към добър край. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ -·106).*

Гладът, жаждата в човека предизвикват психически напрежения, които се отразяват и върху човешкия ум. Според френолозите енергията на глада се съсредоточава в областта на слепите очи на човека. Тя е свързана и с обоянието. Гладният упражнява носа си, чрез него той търси нещо за ядене. Достатъчно е да види някоя тенджера, за да насочи носа си към нея, да усети миризма на ядене. Когато е гладен, човек не се срамува да насочва носа си към тенджерите, към долапите, да открие нещо за ядене. Казват, че децата са невъздържани, нетърпеливи, но и възрастните често проявяват невъздържание и нетърпение, особено, когато са гладни. Ако някой иска да познае до каква степен е търпелив, нека гладува два-три деня и след това седне близо до хора, които ядат. Ако той може да ги гледа спокойно и с разположение, без да се дразни, без да изпитва желание да яде, може да каже, че е търпелив. Обаче Природата не поставя човека на такива опити, защото тя не си служи с насилие. Да насилиш човека да не яде и след това да го поставиш на изкушение да гледа как другите ядат, този опит има лоши последствия. Друг е въпросът, ако човек доброволно и съзнателно се постави на такъв опит. Когато гладува дълго време, тялото му се изтощава, мислите и чувствата му отслабват и вместо да придобие нещо, той си причинява големи пакости. Това са явления, които нарушават равновесието на Природата. За да се възстанови първоначалното й положение, трябва да стане смяна в състоянието на човека. Гладът, който предизвиква недоволство и неразположение в човека, трябва да се смени с доволство, но и доволството трябва да се смени с друго някакво състояние. Невъзможно е човек завинаги да остане в състояние на доволство. Както чрезмерното изтощаване на организма има лоши последствия за човека, така и крайното задоволство води към голямо натрупване на излишъци, от които той трябва да се освобождава. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ – 329.*

Гладът и жаждата са процеси, които човек трябва да задоволи. Ако не ги задоволи, енергията им се сменява и се превръща в мъчение. Гладът предизвиква дразнене на стомаха, свиване и разпущане. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 330).*

Едно нещо е гладът, друго е лакомията. Гладът усилва в човека стремежа към живота. Чрез глада Бог изявява своята скрита любов към човека ... Той внася в нас непреодолим стремеж към благата на живота, към

самия живот. Това значи да се прояви Божественото в човека. *(КРАСОТАТА НА ДУШАТА - 133).*

По какво се отличава здравият от болния човек? Здравият човек всякога изпитва глад, а болният човек всякога има апетит. Имаш ли апетит, ти си болен човек. Изпитваш ли глад, ти си здрав човек. Здравият човек огладнява най-много по два, до три пъти на ден: сутрин, на обяд и вечер.Човек, който има апетит, яде по цял ден: това ще похапне, онова ще похапне, ще си разстрои стомаха, докато най-после умира. - От какво умират хората? - От много ядене ... Максималното число за ядене у гладния човек е най-много 2 ÷ 3 пъти на ден. Той е разумен човек. Мине ли числото три, спада вече към хората на апетита. *(СЪБОРНИ БЕСЕДИ - 1926 г. - 164).*

Ако подложите един здрав, силен човек на тридневен глад, той ще стане неврастеник. Не казвам да се подложи на глад, когато няма апетит, но когато организмът му се нуждае, когато апетитът му е голям. *(КОЙТО ДОЙДЕ ПРИ МЕНЕ - 49).*

Някои учени, философи, казват: Ти от глад ще умреш. ... Аз ще ви докажа, че повечето богати хора умират от преяждане. А сиромасите 25 % умират от глад. *(ДВАТА ПРИРОДНИ МЕТОДА - 312).*

ПОСТ (ГЛАДУВАНЕ)

Какво нещо е пост: метод за създаване на нов човек. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 193).*

Аз ще ви кажа една свещено предание.: Човек е длъжен да пости поне един ден през месеца, да даде почивка на стомаха си. Значи, той е длъжен да прекара в пост поне 12 деня през годината. От времето на Христа са минали две хиляди години. Всяка година по 12 дена пост, значи, всичко 24 хиляди дни пост. Те правят 65 години. Това е дълг, който хората трябва да изплатят. За да изплати този дълг, човек трябва да пости 5 дни в месеца. Знаете ли колко струва този дълг на Природата? Той се равнява на 24 билиона лева. За да се изплати тази сума, човек трябва да плаща средно по 5 лева на ден. В моретата има около десет милиона тона злато. За изплащане на този дълг са потребни шест милиона тона злато. За пренасяне на златото са нужни 6 хиляди вагона, които ще изминават 6 хиляди километра в час. Това е моето изчисление за дълга, който трябва да платите за 12 деня пост през годините, от времето на Христа до днес. И като не платите, защо страдате, казвам: Всички хора страдат за 12 деня пост годишно, с което са нарушили свещения закон на преданието. *(ЩЕ УПРАВЛЯВА ВСИЧКИ НАРОДИ - изд. 1948 г. София - 89).*

Човек трябва да яде по три пъти на ден. Не е вярно! Воденицата, която мели брашно трябва поне един ден в месеца да прекрати работата си, за да

поднови камъка. На същото основание, и човешкия стомах трябва един ден в месеца да си почива, за да продължи работата си добре. Като се питащ защо страдаш, знай, че страданията ти са резултат на12 дневния годишен пост. Когато камъкът на твоя стомах се развали, трябва да си купиш нов камък, но на Земята мъчно се купува нов камък. За да си купиш нов камък, трябва да напуснеш Земята ... Срокът за купуване на нов камък е на-малко 50 години. *(ЩЕ УПРАВЛЯВА ВСИЧКИ НАРОДИ - изд. 1948 г. София - 90).*

Аз ви съветвам да постите два-три деня; през това време ще пиете само гореща вода - да промивате стомаха си ... След поспа ще ядете умерено. От време на време ще давате почивка на стомаха си. *(ЩЕ УПРАВЛЯВА ВСИЧКИ НАРОДИ - изд. 1948 г. София - 90).*

Мойсей създаде закона за почивката. Той имаше предвид почивката на стомаха, нито евреите, нито християните разбраха този закон. Когато дойде неделя, тогава българите ядът и пият най-много. Те казват: „Днес ще празнуваме света неделя!" Стомахът казва: „Никаква света неделя! Мойсей създаде почивката за мене. Вие забравихте този закон. Защо ще почивате? Вие нищо не сте работили, аз съм работил всеки ден по 12 часа. Следователно аз имам право да почивам." Казвате: „Стомахът е наш слуга, ние имаме прави да разполагаме с него, както искаме." Обаче, ще знаете, че стомахът е един отмъстителен слуга. Той има характера на мечката: намрази ли те един път, всичко е свършено. Откаже ли се да работи, и сърцето спира, и дробовете, и мозъкът спират. Той казва на господаря си: Ти, който не празнуваш съботата и неделята, ще ти дам да разбереш, какъв е Божият закон! Могат да се съберат всички лекари да правят различни инжекции, но той казва: Не признавам никакви лекари. Аз ще уволня господаря си, ще го пратя при Господа. Бог ще пита стомаха: Защо уволни господаря си? - Защото не изпълнява Твоя закон. *(ЩЕ УПРАВЛЯВА ВСИЧКИ НАРОДИ - изд. 1948 г. София - 179).*

Под почивка, разбирам пост. Значи, щом не можеш да ядеш, ще постиш. Пост, почивка, глад са синоними. Религиозният мисли, че постът може да го спаси. Не е така. Енергията трябва да се трансформира. Как става това? - Чрез пост. Природата изпраща на човека някаква болест, която го заставя да лежи известно време и да не яде. Като пости, стомахът постепенно се подобрява, апетитът се връща, и той оздравява. *(НОВИЯТ ЧОВЕК - 75).*

Да знаеш как да постиш, колко време да постиш и кога да постиш, това е цяла наука. *(УСЛОВИЯ ЗА РАЗУМНИЯ ЧОВЕК - 88).*

Черквата е въвела поста за почивка, а хората са му дали друго тълкуване. *(ЩЕ УПРАВЛЯВА ВСИЧКИ НАРОДИ - изд. 1948 г. София - 180).*

Това, което православната църква счита за пост, не е този пост, който

църквата е наредила още в първите времена на своето създаване. Истинският пост е метод за регулиране на чувствата и мислите на хората. Постът не се заключава само в не ядене на мазнини или месо, но през поста човек трябва да се храни с възвишени мисли и чувства, да е готов да се примири с всички свои врагове и да изплати всичките си дългове. *(СИЛА И ЖИВОТ - IX серия - 12 беседа - 17).*

Не този официален пост, който знаете. Пост с пълно въздържание от храна и лоши мисли. *(НОВО РАЗБИРАНЕ ЗА ВРЕМЕТО - 243).*

Не си туряйте мисъл, че трябва да измените живота си в друга посока; не, само ще отделите от себе си всички лоши утайки, и тогава домашният ви и личният ви живот ще взема права насока. *(КРОТОСТТА И СМИРЕНИЕТО - 37).*

Някои ще кажат: „Да не постим, да не изтощаваме тялото си. Това е още по-опасно. Горко на този, който не пости! Човек, който никак не пости, е натоварен кораб, който, ако влезе в развълнувано море, опасност го застрашава. Човек, който пости много, е празен кораб, без никакъв товар. И той може да се обърне, като влезе в бурното море. Тогава на първия казвам да пости, да се изпразни малко ... На втория казвам: натовари малко кораба си! *(СЪБОРНИ БЕСЕДИ - 1926 г. - 125).*

Нямате право вие да измъчвате тялото си, нямате право да измъчвате ума си, нямате право да измъчвате сърцето си. Имате право да хармонизирате ума си, имате право да хармонизирате сърцето си, имате право да хармонизирате тялото си. И ако този пост вие си го налагате, като една диета само за хармонизиране на душевните си сили, вие сте в права посока. *(СИЛА И ЖИВОТ - V серия - 187).*

Трябва да ти е приятно, че гладуваш. *(ВЕЧНО ПОДМЛАДЯВАНЕ - 69).*

Който е гладувал съзнателно, човек е станал. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 187).*

Ако на Земята постиш това е благословение. *(УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 34).*

Гладът събужда възвишени и благородни желания в човека ... Той е първият и най-велик подтик, който води човека към разбиране благата на Природата. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 182, 183).*

Хората се страхуват от глада, без да подозират, че той е велика, мощна сила, която внася импулс, подтик в човека. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 106).*

Само героите гладуват. За да стане силен, да се прояви като герой, от време на време човек трябва да се подлага доброволно на глад. Гладът усилва организма. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 182).*

Гледай на глада като велико благо, а не като страдание. Страданието

не произтича от глада, а от силното желание да го задоволиш час по-скоро. Ако не си ял 24 часа, не мисли, че ще умреш от глад. Който е гладувал 48 часа, страданието му се увеличава. Значи, колкото повече гладува човек, толкова повече страда. Има хора, които съзнателно са гладували по 10 ÷ 15 деня, без да умрат. Значи, страхът от смъртта увеличава страданието, а не самият глад. Страшен е гладът, когато човек е в пустинята, дето няма никаква храна, и всеки момент смъртта го дебне. От този глад и дяволът, най-големият герой в света, се страхува. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 221).*

Постът има за цел да освободи човека от страха, че ако не яде няколко деня, ще умре от глад. *(ПРОСТИТЕ ИСТИНИ - 120).*

Има болести, които се лекуват с глад. Обаче, не всякога гладът е намясто. Някога гладът се отразява добре и върху здравите, но когато той се явява като вътрешен подтик. Ако гладуващ ще бъдеш смел, няма да се страхуваш. Някой съзнателно се подлага на глад, но се плаши и прекратява гладуването. Тогава се явява в организма му известна отрова. Знай, че и с малко храна може да се прекара. Гладът е вътрешен подтик в човека, който го укрепва и обновява. Ако гладуваш със страх и съмнение, гладът произвежда обратна реакция. *(ПОУЧАВАШЕ ГИ - 140).*

Когато постиш създай в себе си нов човек - благороден и добър. Ти силно мразиш един човек; пости един ден и през този ден ще му простиш. Ако постиш всяка седмица по един ден, то за петдесет и две седмици ще простиш на петдесет и двама души от сърце. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШШКАТА ДУША – II том - 193).*

Човек е наследил известна слабост. Хванал е ревматизъм. По три пъти се молиш на ден, а пък боли те крака. Ревматизмът те хванал. Дяволът се загнездил в краката. Ти се молиш, но той си стои. Със зехтин го мажеш, с газ го мажеш, с мехлем го мажеш, на бани ходиш две-три лета и едва за две-три години можеш да го изкорениш. Но има и по-лесен начин. Всичките тези духове излизат с пост и молитва ... И когато постиш, трябва да забравиш външния свят, какво става по света да не искаш да знаеш, да не те интересува. Ще се молиш да излязат Лошите духове. *(НОВО РАЗБИРАНЕ ЗА ВРЕМЕТО - 243).*

Когато Човек пости, от устата му излиза неприятна миризма ... Той трябва да пости дотогава, докато стомахът му се очисти, и от устата му се разнася благоухание. Какво правят сегашните хора? Те постят, но и в началото и в края устат им мирише. Такъв пост няма смисъл. Като почнем да чистим нещо трябва да свършим работата до край: *(ЩЕ УПРАВЛЯВА ВСИЧКИ НАРОДИ - изд. 1948 г. София - 180).*

Някои хора постят, с цел да се пречистят. В този случай, те миришат неприятно. От стомаха им се отделя лоша миризма. Значи, човек ще пости, докато престане да мирише лошо. *(ПЕТИМАТА БРАТЯ - 206).*

Има болни, които през време на боледуването си, не ядат нищо. Защо? Те минават от едно състояние в друго, както гъсеницата - в пеперуда. През това време те не се нуждаят от храна. Който не разбира състоянието им, безпокои се, търси лекар, да им помогне. *(ВСЕ ЩО Е ПИСАНО - 103).*

При поста трябва да сте много буден, да сте нащрек, защото тогава човек става много чувствителен, привлича известни динамически сили от Природата и трябва да знае как да се справя с тях. *(ООК - II - 22 беседа - 22).*

И Христос пости 40 деня. Той отиде в пустинята, дето прекара 40 деня в пост и молитва. Като свърши този опит, Христос доби голямо прозрение. *(КЛЮЧЪТ НА ЖИВОТА - изд. 1937 г. София - 22).*

Постът показва, че човек може да се храни и по друг начин - със Словото Божие. В този начин на хранене седи новият живот. *(КЛЮЧЪТ НА ЖИВОТА - изд. 1937 г. София - 22).*

ВИДОВЕ ПОСТ

Съществува два вида пост: физически и духовен. *(УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 224).*

Има друг един пост. Ако аз постя 10 дена и всеки ден нося своето ядене на бедни вдовици и сирачета, разбирам такъв пост. Те ще кажат: „Господи, благодарим Ти, дето ни изпрати този брат*!" (СЪБОРНИ БЕСЕДИ - 1926 г. - 125).*

Ако постя, за да очистя един недъг от себе си, разбирам такъв пост. *(СЪБОРНИ БЕСЕДИ - 1926 г. - 125).*

Или, ако постя, за да придобия разположение на душата си или да създам добри мисли и чувства в себе си, разбирам такъв пост. *(СЪБОРНИ БЕСЕДИ - 1926 г. - 125).*

Целта на поста е да се филтрират мислите и чувствата на човека ... Да постиш, това значи да се вглъбиш в себе си, да се отстраниш от всякакви смущения, нищо да не те безпокои. *(СТАРОТО ОТМИНА - 194).*

КОГА ДА ПОСТИМ

Ако живееш Божествен начин, няма да постиш; щом живее по човешки, ще постиш. *(УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ – 34).*

Ако ти си определиш пост, без да знаеш защо ти е, той не е полезен. *(ООК – II г. - 22 беседа - 21).*

Постът трябва да става не всякога, когато човек иска да пречисти своя организъм или има хронически болести, които с нищо не се церят, един дълъг пост можеш да употребиш за лекуване. *(НАЙ-ГОЛЯМ В ЦАРСТВОТО НЕБЕСНО - изд. „Жануа – 98" София 1999 г. - 465).*

Мнозина постят, измъчват тялото си, без да разбират смисъла на поста.

Човек трябва да пости съзнателно. Когато забележи в себе си някоя отрицателна черта, отрицателна мисъл или отрицателно чувство, той може да пости два или три деня, с цел да се освободи от отрицателното в себе си. Обаче, той трябва да избере съответно време за пост. *(ДОБРИ И ЛОШИ УСЛОВИЯ - 37).*

Постът е за болни, за грешни хора, а не за здрави и праведни. Само болният човек се лекува чрез пост. Здравият трябва да яде, без да преяжда. Щом преяде, той е нарушил законите на правилното хранене, заради което трябва да пости. *(СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ - 307).*

На болния не давай нищо да яде, ако искаш по-скоро да оздравее. Колкото повече му даваш да яде и колкото повече се грижиш за него, той по-скоро ще умре. Остави болния да гладува, за да се събудиш в него подтик за живот. Така той по-скоро ще оздравее, отколкото, ако яде. Много хора умират от голяма грижа за тях: да ядат повече, да почиват повече. Това ги изтощава повече. Нужно е болните да гладуват, за да си почине организмът им. *(НОВО РАЗБИРАНЕ - 82).*

Лекарят е едно разумно същество вътре в тебе. Ти имаш лекарството вътре в себе си. Когато едно животно се разболее, то само се лекува. Кучето, ако има голяма рана, счупен крак, ще пости 7, 8, 9 дни и костта му ще оздравее. Тогава започва малко по малко да яде и се възстановява. Чрез постене по лесно раната заздравява, отколкото, ако се яде. *(ЖИВИЯТ ХЛЯБ - 241).*

Заболееш и преставаш да ядеш. Много естествено. Ще постиш 40 деня, докато оздравееш. Това не е привилегия. Ти си ял, преяждал си и сега ще постиш. Стомахът ти трябва да си почине ... Ще лежиш на леглото две-три месеца, ще постиш. Като гладуваш известно време, ти постепенно омекваш и започваш да си мислиш: Да дам ли Иван под съд за сумата, която ми дължи? - Не, ще затворя тефтера и ще живея за Бога. Но като оздравееш, забравяш решението си и пак отваряш тефтерите. *(ПОУЧАВАШЕ ГИ - 7).*

Няколко деня нямате апетит за ядене - не яжте, почакайте, докато естествено у вас се събуди желание за ядене. Има животни, които не ядат, когато са неразположени. *(СИЛА И ЖИВОТ - II серия -1914 г. - 15).*

За да се възстанови вкусът и апетитът при яденето, човек трябва да гладува няколко часа или няколко дни. Ето защо, когато детето се сърди и не иска

да яде, майката трябва да го подложи на глад. Тя трябва да го остави гладно 24, 36 или 48 часа, да усети глад и желание да яде. *(ВСЕ ЩО Е ПИСАНО - 122).*

Ако много сте яли, започнете да постите. *(УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 224).*

Като погладуваш малко, ще изчистиш стомаха си. *(НОВИЯТ*

СВЕТИЛНИК - 184).

Понякога гладът се налага за хигиена на организма. Така човек оценява яденето, така се учи да яде сладко. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 184).*

И после, трябва да се спазва времето, трябва да се спазват дните, когато ще се пости ... Ако започнете вашият пост в понеделник, ще имате един резултат, ако го започнете във вторник, ще имате друг резултат, ако е в сряда, четвъртък, петък, събота, неделя - различни резултати. *(ООК – II г. - 22 беседа - 21).*

Когато човек изгуби смисъла на живота, нека започне да гладува. Като не яде няколко деня, състоянието му ще се подобри и животът му ще се осмисли. *(ВСЕ ЩО Е ПИСАНО - 122).*

Ако искате да изпълните всички ваши задължения, да премахнете всички нещастия, постете 5 ÷ 10 ÷ 15 ÷ 20 деня и тогава ще научите и причините на всичко. Но заедно - и сърцето и умът да ви го подскажат. Тогава постете и резултатът ще бъде отличен. Но ако сърцето каже „пости”, а умът „недей”, не започвайте. Някой ще каже: „И без пост може.” В известен момент на живота, когато трябва да усилим нашата воля, да я съединим с волята Божия ... трябва да постим. *(СИЛА И ЖИВОТ - III серия – 1917 г. - 256).*

За всички ви определям един ден в месеца за почивка, през който ден няма да ядете. Ще почивате на физическото поле, а ще работите в духовния свят. Този ден ще бъде третият петък от месеца, значи 12 пъти ще си почивате. Постът ще започне от четвъртък на обед в 12 часа и ще свърши в петък на обед 2 часа. Ще ядете малко както в четвъртък, така и в петък. Това е почивка, закон, не е пост. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. 106).*

Онзи, който ще дохожда на нашите екскурзии, не трябва да пости. На екскурзия всички да бъдете сити. *(ООК - 22 беседа - 20).*

Всеки трябва да пости. - Защо? За да продължи живота си. *(УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 224).*

ЗАПОЧВАНЕ НА ПОСТА

Постът правете в последния петък преди новолуние и така всеки месец по веднъж. Хубаво е да се прави постът, когато се разсипва месечината, в нейната последна четвъртина. При първия месец постът ще трае 24 часа, във втория месец - 36 часа, а в третия месец - 40 часа, докато през четвъртия месец сам ще си определите дълготраенето на поста. През второто и третото четиримесечие постът да се направи по същия ред. (АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - III том - 262).

КАК ДА ПОСТИМ

Религиозните хора обичат много да постят. Религиозните хора обичат

да говорят преувеличено нещата. Мене ми казва един: „Аз съм постил 40 дни.” Казвам: Как си постил? 40 деня вечер вземал по една закуска, по един чай и по един хлебец. Аз казвам: И 100 деня постя така. По закона на постенето не е така. *(НАЙ-ГОЛЯМ В ЦАРСТВОТО НЕБЕСНО - изд. „Жануа – 98” София […]).*

Ти като постиш, със страх не пости. Ти като потиш, трябва да имаш вяра. Вярата е положителен елемент. *(НАЙ-ГОЛЯМ В ЦАРСТВОТО НЕБЕСНО - изд. „Жануа – 98” София 1999 г. - 465).*

КОЛКО ДА ПОСТИМ

Дойде някой при мен и ме пита: „Колко дена трябва да постим, три или пет?” Казвам: ако не вършиш волята Божия, и 20 дена да постиш, нищо няма да те ползва. *(СЪБОРНИ БЕСЕДИ - 1926 г. - 125).*

Ако човек знае как да пости, с един ден пост може да свърши работа, а ако не знае как да пости, и с четиридесет дни пост не може да се промени. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 194).*

Ще постиш толкова, колкото да дойде гладът, чрез който да събудиш апетита си. *(УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ - 224).*

Постът трябва да трае дотогава, докато човек се усеща бодър, крепък. Ако отпадне много и силите му съвършено го напуснат, този пост няма смисъл ... Разбира се, когато човек пости, все ще изгуби малко от теглото си, ще отслабне, но поне силите си да запази ... Ако можеш да постиш така, че да бъдеш весел, с бодър дух и никой да не те познае, този пост има смисъл. Така може човек да пости десет и повече дни. Който не може да пости по този начин, да не се заема за голям пост, а да пости само един-два деня. Геройство е, наистина, човек да пости, нито хляб да яде, нито вода да пие. Колкото и да издържи, добре е човек да прави опити да пости. *(ПРОСТИТЕ ИСТИНИ - 120).*

Постът трябва да бъде умерен, разумен, докато махнете излишните мазнини и утайки. *(ТРИТЕ ПОСОКИ - 305).*

В поста се върви последователно. *(ООК - II г. - 22 беседа - 21).*

Докога може да гладува човек? Докато изпитва приятни чувства. В това време той има приятни преживявания, радва се, че след известно време ще задоволи глада си. Почне ли да чувства неприятност, човек трябва да задоволи по някакъв начин глада си. Не го ли задоволи, той се превръща в разрушителен процес: по-силните клетки изяждат по-слабите ... Желанието на човека да задоволи глада си е Божествено. Следователно, ако не дадете ход на Божествените желания в себе си, иде разрушението. (ОТВОРЕНИ ФОРМИ - 148).

Ако човек пости ден, два, 3, 10, 15 деня, ще вземе да усеща разположение, даже към 30-тия ден ще вземе да се балансира, но като

дойде до 40-тия ден, трябва да се върне, защото ако пости повече, той ще замине за другия свят. Има известни болести, които сега, при съвременните лекари, не се поддават на никакви медикаменти. След 10 деня, 15 деня, не умират болестите. Човек трябва да има воля. Някой иска да пости десетина деня, да придобие нещо. Според мене, 24 часа съзнателен пост, се равнява на десет деня механически пост. В 24 часа съзнателен пост човек може да обнови клетките на тялото си ... Ние твърдим, че и в 24 часа абсолютен пост, клетките на тялото могат напълно да се обновят. Постете 24 часа и бъдете весели, радостни. Пейте и благодарете на Бога за всичко. Като минат 24 часа, нахранете се и пак благодарете на Бога за хляба, за водата, които ви е дал. *(МАЛКИ И ГОЛЕМИ ПРИДОБИВКИ - 178).*

При поста се явяват реакции в организма - това да не ви плаши. Обаче, не мислете, че с поста веднага ще се освободите от излишъците. Има смисъл да постиш, но ако вложиш идеята за поста в ума, в сърцето и във волята си. Да постиш по този начин, това значи, да се въздържаш от лоши мисли, чувства и постъпки. Този пост крие в себе си магическа сила. Като постиш, добре е да бъдеш между хармонични хора, а не между страхливи, нервни, лоши. *(ТРИТЕ ПОСОКИ - 305).*

Когато човек е боледувал известно време, той изгубва част от своята жизнена енергия и за да я възстанови, търси лекари или различни медикаменти с които да си помогне. Ето какво може човек да направи в този случай. Нека от време на време хваща с два пръста долната, месеста част на ухото си и леко да я опъва надолу. След това да разтрива подутината зад ухото и да следи за промените, които настъпват в неговия организъм ... Това е метод за усилване на жизнеността в човека. *(ПРОСТИТЕ ИСТИНИ – 188).*

Когато човек пости 40 деня, той преодолява физическите условия, издига се в по-висока сфера. *(ВЛИЗАНЕ - изд. 1930 г. София - 87).*

ПОЛЗА ОТ ПОСТА

Постът е за две неща: да се усили твоята воля, да се усилят твоите чувства и да се избавим от ония ненужни вещества *(НАЙ-ГОЛЯМ В ЦАРСТВОТО НЕБЕСНО - изд. „Жануа - 98” София 1999 г. - 465).*

Когато постите, трябва да имате поне най-малки резултати в няколко направления: да подобрите здравето си, главно нервната система; да подобрите чувствата си, като внесете в тях малко повече мекота и в ума си да внесете повече светлина. Който е придобил тези неща, той е постил правилно. *(ПРОСТИТЕ ИСТИНИ - 121).*

Постът се препоръчва и като средство за лекуване. Във време на пост горението на организма е по-силно благодарение, на което става изгаряне на всички вещества, които са причина за различни болести, неразположения и недоволства. *(СТАРОТО ОТМИНА - 194).*

Главната идея в поста е да събужда скритата енергия в клетките и да обнови организма. *(ООК - II - 22 беседа - 21).*

Гладът пречиства тялото, порите се отварят и дишането става по-дълбоко. *(ВЕЧНО ПОДМЛАДЯВАНЕ - 69).*

Ганди е предприел пост от 21 дни, да се пречисти вътрешно. Всички велики хора постят, пречистват се и физически, и духовно. *(ТРИТЕ ПОСОКИ - 34).*

Чрез поста, човек се пречиства и калява. Той пречиства тялото, мислите и чувствата си. *(ПРОСТИТЕ ИСТИНИ - 120).*

Който гладува, той се подмладява. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 189).*

Важно е в поста човек да придобие известна сила. *(ООК - 1922 г. - 19 беседа - 10).*

За да стане силен, да се прояви като герой, от време на време, човек трябва да се подлага доброволно на глад. Гладът усилва организма. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 182).*

Постенето, това е начин за обновлени на човешкия организъм. *(ООК - II г. - 22 беседа - 21).*

Постът, това е едно средство да се махне страха, да се контролира стомашната система, да се контролира кръвообращението и мозъка. *(ООК - II г. – 22 беседа - 22).*

За да се възстановят вкусът и апетитът при яденото, човек трябва да гладува няколко часа или няколко дни. Ето защо, когато детето се сърди и не иска да яде, майката трябва да го подложи на глад - тя трябва да го остави гладно двадесет и четири часа, тридесет и шест или четиридесет и осем часа, за да усети глад и желание да яде. *(СИЛА И ЖИВОТ - II том - изд. 2006 г. „Б. Братство София - 425).*

Постът пречиства стомаха, освобождава го от излишните киселини, които изопачават характера на човека и внасят в ума му мрачни, криви разбирания за живота. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 141).*

Ако боледуваш от ревматизъм или от друга болест, можеш да се лекуваш с глад. *(ВЕЧНО ПОДМЛАДЯВАНЕ - 69).*

Гладният усеща особено дразнене в слънчевия възел. Той става активен, очите му се отварят широко и вижда добре. С глада са свързани и други центрове, около слепоочната област и обоянието. Като гладува, обоянието му се развива силно и отдалеч още той възприема миризмите. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 185).*

Гладът продължава живота на човека, води го към безсмъртие. *(ЗА СЪДБА ДОЙДОХ - 8 беседа - 12).*

Постът е едно добро средство. Аз ви похвалвам. Най-първо се кали волята ви с поста. Човек, който е постил 10 деня, той може да направи много работи ... Той е един герой! Човек, който е постил 10, 12, 15, 20 деня, вече не може да го буташ и не може да налагаш мнението си върху него. Един човек, след като е постил 20 деня, ще се освободи от много заблуждения. *(ООК - 19 беседа -10).*

Посети ме една жена, на която не й бе провървяло в живота и изпитваше влечение към самоубийство. Казах й, вместо да се хвърля от канарата, да пости няколко седмици. Тя почна да се смее, но като пости няколко седмици, научи много нещо, животът й стана мил, мина й обезсърчението и изгуби желание да се самоубива. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 194).*

Ако постиш на Земята, светия ще станеш. *(УСЛОВИЯ ЗД РАСТЕНЕ - 34).*

ПРЕПОРЪКА

На всинца ви трябва да кажа да постите 15 деня, и няма да ви слугуват ... Няма да лягаш там, в леглото, и после да ти засъхва гърлото, че да се жабуркаш с вода, та цялата махала да знае, че си постил. *(ООК - II г. - 9 беседа - 6).*

СЛЕД ПОСТА

След туй умът ти ще бъде свеж. Тялото ти ще стане по-ефирно и ти ще привлечеш тия по-тънки сили ... Онези от вас, които са постили 10 деня, привличате от тия сили и после, като свършите поста, някои започват да ядат кисела зелева чорба. С това вие ще направите едно подпушване на тия сили и ще развалите всичко. *(ООК - II г. - 19 беседа - 8).*

След поста, колкото се може по-дълго време, употребявайте храна еднообразна и храна, която изисква малко сила за храносмилането, да не се възбужда във вас апетита, за да може да се развиват дробовете, та да може да приемате повече прана от въздуха и от водата и да изваждате повече сокове от храната, отколкото сега. *(ООК - II г. - 19 беседа - 9).*

На болни хора аз препоръчвам поне 2 ÷ 3 деня глад, а след това може да хапне малко чорбица от сливи, след няколко часа пак, но с малко хляб. Като се позасили малко болният, ще му дам една хубава ябълка, да я сдъвче добре с кората, за да поеме всичките й сокове, и чак след това ще пристъпи към обикновената храна, която той употребява. *(СИЛА И ЖИВОТ - III серия - 171).*

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ
БЕИНСА ДУНО
(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ЛЕЧЕБНО ГЛАДУВАНЕ

ВТОРО ИЗДАНИЕ

СЪСТАВИЛИ:
Трендафила Балдевска
Ангел Кермедчиев

със съдействието на
Веселина Маркова
Пелагия Иванова
София

БИБЛИОТЕКА

СВЕТЛИНА В ПЪТЯ

ПРЕРАЖДАНЕТО

ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

1. ЗДРАВЕ И ХИГИЕНА
2. ЧИСТОТА И ЗДРАВЕ
3. СЛЪНЦЕ И ЗДРАВЕ
4. ЦВЕТНИТЕ ЛЪЧИ НА СВЕТЛИНАТА
5. МИСЛИ, ЧУВСТВА И ЗДРАВЕ
6. ДИШАНЕ И ЗДРАВЕ
7. ПРАНАТА
8. ВОДАТА И ЗДРАВЕТО
9. ХРАНЕНЕ И ЗДРАВЕ
10. ЛЕЧЕБНО ГЛАДУВАНЕ
11. ДВИЖЕНИЕ И ЗДРАВЕ
12. РАБОТА И ЗДРАВЕ
13. ЗА КРАСОТАТА
14. РАДВАЙТЕ СЕ
15. ЖИВОТ И ДЪЛГОЛЕТИЕ
16. СТРАХЪТ И СТРЕСЪТ
17. ПРИЧИНИ И ЛЕКУВАНЕ НА БОЛЕСТИТЕ

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

1. БЛИЗОСТ
2. ЖЕНИТБАТА
3. ЦЕЛУВКАТА
4. ОБХОДА - ДРУГИЯТ ДО ТЕБЕ
5. ГОВОРЕНЕТО
6. ОБМЯНА - МЕЖДУ ХОРАТА
7. ВЗИМАНЕ - ДАВАНЕ
8. ЛЮБОВ И ОБИЧ
9. ПОДАЙ РЪКА
10. ТОЧНОСТ И БЛАГОДАРНОСТ
11. СРОДНИ ДУШИ
12. ВЛИЯНИЯ
13. ВНУШЕНИЯ
14. ВЪЗВИШЕНИ СЪЩЕСТВА
15. АНГЕЛИТЕ И ХОРАТА
16. ДОБРОТО